

# Choosing Wisely : Troubles du sommeil chez le patient hospitalisé

Une approche non-pharmacologique dans la mesure  
du possible !

**Mme Laurane Girard, pharmacienne clinicienne, PIJ et  
Mme Camille Cochet, médecin-chef en gériatrie à l'H-JU**

## Objectifs et contenu :

- Refresh sur la physio-pathologie du sommeil ;
- Reconnaître les signes de l'insomnie (critères) ainsi que ses causes.
- Connaître des approches non-pharmacologiques pour les troubles du sommeil.
- Connaître les traitements alternatifs aux benzodiazépines et sédatifs ainsi que leur balance bénéfice-risque.
- Gestion des sevrages aux benzodiazépines et/ou sédatifs ;

## Public-cible :

- Médecins internes
- Médecins chefs de clinique

## Lieu:

H-JU, site de Delémont  
Salle du Faubourg

## Dates et horaires :

**14 avril 2025** – de 16h30 à 17h30

**ou**

**16 octobre 2025** – de 8h à 9h

## CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION

HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation  
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELÉMONT

Pour les collaborateurs de  
l'H-JU : Inscription par le  
biais de la demande de  
formation

Pour les personnes  
externes : Inscription en  
ligne sur le site [www.h-ju.ch/formation](http://www.h-ju.ch/formation) :

